2.082 Nátierka zo syra tofu na spôsob treščej pečene
l00 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
syr tofu	0,70	0,70	1,05	1,05	1,30	1,30	1,50	1,50
maslo	0,80	0,80	1,05	1,05	1,30	1,30	1,60	1,60
droždie čerstvé	0,30	0,30	0,40	0,40	0,45	0,45	0,55	0,55
olej	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
cibuľa	0,15	0,13	0,15	0,13	0,20	0,17	0,30	0,25
soľ	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05
pažítka	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,11
horčica	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	20		26		32		40	

Výrobný postup

Očistenú a na jemno pokrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme rozdrvené droždie, ktoré opražíme. Pridáme na hrubšie postrúhaný syr tofu a podusíme. Takto pripravenú zmes necháme vychladnúť. Po vychladnutí pridáme do vyšľahaného masla. Dochutíme soľou, umytou, na jemno posekanou pažítkou a horčicou. Dobre vyšľaháme.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	322	77	0,95	7,9	0,6	0,7	0,0	13,6	0,2	0,045	0,0	0,0	0,6	0,0
B	433	104	1,34	10,6	0,9	1,0	0,0	19,0	0,3	0,058	0,0	0,0	0,6	0,0
C	539	129	1,61	13,3	1,2	1,1	0,1	23,0	0,3	0,071	0,0	0,0	0,6	0,0
D	663	159	1,91	16,4	1,5	1,4	0,1	27,6	0,4	0,088	0,0	0,0	0,9	0,0